

GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI REMAJA DI SMP ADVENT LUBUK PAKAM

Lusyana Gloria Doloksaribu
Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Medan

ABSTRACT

Background : One of the things that can affect nutritional status is diet. Diet shows the culture and habits and beliefs of a certain group of people. This causes one group to be different from another group. Based on a preliminary survey of adolescent at SMP Advent Lubuk Pakam, it was found that only 63% of adolescents were in normal category. This varied nutritional status is influenced by varied diet. Knowing the description of eating patterns and nutritional status of adolescents based on amount of consumption, type of consumption and frequency of eating. This research was a descriptive study with cross-sectional design. The population in this study was as many as 45 people and the sample was total sampling. Collecting data by distributing semi-quantitative forms of food frequency questionnaire to samples that have been educated about filling out forms. The results showed that 44,4% of Adventist diets were in good category and 55,5% were in bad category with nutritional status based on BMI / age index of 68,8% in the normal category. It is hoped that there will be more education about good eating patterns for adolescents at SMP Adent Lubuk Pakam so that they can practice it in their daily lives to obtain good diet and optimal nutritional status.

Keywords : Eating Patterns, Adolescent Nutritional Status.

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan gambaran ekspresi dari keadaan keseimbangan zat gizi sebagai akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. (Supariasa, 2016 dan Almtsier, 2009). Menurut laporan *Global Health Observatory* (GHO), paling sedikit 2.8 juta orang di dunia meninggal setiap tahun

akibat memiliki status gizi *overweight* maupun obesitas (Niswah, 2014).

Menurut Gambaran Konsumsi Pangan Tahun 2015, prevalensi remaja penderita obesitas di Sumatera Utara mencapai 1,4% dengan Kabupaten Deli serdang mencapai 1,5%.

Sementara menurut Survei Konsumsi Makanan Individu tahun 2014, diperoleh bahwa konsumsi protein hewani penduduk Indonesia sebesar 78,4 gram per orang per hari. Protein nabati lebih banyak dikonsumsi penduduk dibandingkan protein hewani, dapat dilihat pada konsumsi kacang-kacangan, sereal dan olahan bahan makanan ini yang mencapai 56,7 gram dan 257,7 gram per orang per hari. Konsumsi kelompok sayur dan olahan serta buah-buahan dan olahan penduduk masih rendah yaitu 57,1 gram per orang per hari dan 33,5 gram per orang per hari.

Remaja adalah kelompok umur 10-18 tahun yang mengalami perubahan-perubahan hormonal, kognitif, dan emosional dalam pertumbuhannya sehingga banyak membutuhkan zat-zat gizi secara khusus (Almtsier, 2011). Masa remaja ini adalah masa saat tubuh mulai mengalami perkembangan kognitif dan emosional dalam memasuki masa dewasa (Masthalina, 2015). Di usia remaja, ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi status gizi mereka yaitu kejadian infeksi, sanitasi lingkungan, status ekonomi keluarga, pengetahuan gizi, dan pola makan (Susanti, 2012).

Pola makan menunjukkan budaya dan kebiasaan serta kepercayaan suatu kelompok masyarakat tertentu. Hal ini menyebabkan satu kelompok dapat berbeda dengan kelompok lainnya. Dari pola makan dapat ditemukan bagaimana cara suatu kelompok memperoleh makanan, jenis-jenis makanan yang dikonsumsi, jumlah yang dipakai saat menghidang dan berapa banyak konsumsi terhadap bahan makanan tersebut (Putri, 2017).

Studi Lintas Nasional oleh WHO tahun 2010 melalui kegiatan survey di 43 negara terhadap remaja diperoleh bahwa anak laki-laki cenderung tidak sarapan pagi jika dibandingkan dengan anak perempuan seumurannya. Konsumsi buah harian juga tidak lebih dari 30% pada anak laki-laki, namun konsumsi harian minuman ringan (*soft drink*) pada anak laki-laki lebih banyak dibandingkan pada anak perempuan. Variasi konsumsi sarapan diberbagai negara dapat disebabkan oleh praktik budaya pola makan tidak mengonsumsi sarapan dan oleh factor social ekonomi. Pola makan yang tidak sarapan sudah mengidentifikasi frekuensi makan yang kurang. Hal ini dapat melibatkan jumlah makanan yang masuk serta keberagaman jenis makanan yang dikonsumsi remaja. Jika tidak ada keseimbangan, maka akan timbul masalah kesehatan pada remaja seperti kurus, obesitas, anemia, dan lain sebagainya.

Pola makan seseorang dapat dipengaruhi oleh sosial budaya dan lingkungan, pengetahuan, iklan, citra diri, serta agama dan kepercayaan (Almatsier, 2011). Meskipun tidak dapat digolongkan ke dalam vegetarian, pola makan khusus yang dianut oleh umat gereja Advent masih dipertahankan oleh pengikutnya sampai hari ini. Hal ini berhubungan dengan pola makan mereka sehari-hari yang tidak bebas mengonsumsi daging dan hasil laut yang sebenarnya dominan sebagai sumber protein. Remaja Advent di SMP Advent Lubuk Pakam pada umumnya menghindari beberapa makanan tertentu dalam hidangan makanan sehari-hari, seperti ikan lele, ikan hiu, udang, kerang, belut, daging babi, daging anjing, ikan hiu, teh dan kopi.

Di SMP Advent Lubuk Pakam terdapat 18 orang remaja yang merupakan umat gereja advent dan 27 remaja lainnya adalah non-advent. Tentunya terdapat perbedaan yang terlihat dari pola makan antar teman sehari-hari. Dengan melihat gambaran pola makan dan status kedua kelompok ini, akan terlihat adanya perbedaan yang signifikan.

Rata-rata pertumbuhan tinggi remaja mencapai 20% dan penambahan berat badan 50% (Penuntun Diet Anak, 2014). Rata-rata berat badan dan tinggi badan di usia remaja menurut AKG 2013 adalah 45

kg dan 155 cm. Dari berat badan dan tinggi badan dapat diketahui status gizi remaja dengan menggunakan indeks antropometri IMT/U.

Berdasarkan survei pendahuluan pada remaja di SMP Advent Lubuk Pakam, sebanyak 1 orang (2,6%) sangat kurus, 3 orang (7,8%) kurus, 8 orang (21%) gemuk, 24 orang (63%) normal, dan 2 orang (5,2%) obesitas. Keadaan status gizi yang bervariasi seperti ini dipengaruhi oleh pola makan yang bervariasi. Dengan mengetahui pola makan remaja advent dan non-advent dapat diketahui gambaran makanan yang dikonsumsi dan keterkaitannya dengan status gizi mereka.

Tujuan Penelitian

- Menilai jumlah makanan yang dikonsumsi remaja di SMP Advent Lubuk Pakam
- Menilai jenis makanan yang dikonsumsi remaja di SMP Advent Lubuk Pakam
- Menilai frekuensi makan remaja di SMP Advent Lubuk Pakam
- Menilai status gizi remaja di SMP Advent Lubuk Pakam
- Menilai pola makan dan status gizi remaja di SMP Advent Lubuk Pakam

METODE PENELITIAN

Desain, Subjek, dan Waktu

Jenis penelitian adalah observasional dengan rancangan *Cross sectional* yaitu mengetahui gambaran pola makan dan status gizi remaja di SMP Advent Lubuk Pakam pada siswa/siswi SMP Advent Lubuk Pakam yaitu sebanyak 45 orang. Waktu penelitian dilaksanakan pada Februari 2018.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer meliputi : Data karakteristik sampel meliputi umur, jenis kelamin dan kepercayaan, data pola makan menggunakan semi kuantitatif FFQ dan data Berat Badan dan Tinggi Badan. Data Sekunder meliputi gambaran umum lokasi penelitian.

Data pola makan diperoleh melalui wawancara langsung kepada sampel menggunakan formulir semi kuantitatif FFQ. Data berat badan (BB) dan tinggi

badan (TB) dengan menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg dan microtoa (*microtoise*) yang mempunyai ketelitian 0,1 cm.

Pengolahan dan Analisis Data

Data dianalisis menggunakan computer yaitu program SPSS. Data pola makan dalam semi Kuantitatif FFQ diolah berdasarkan jumlah, jenis, dan frekuensi konsumsi, sedangkan data status gizi berdasarkan IMT/U menggunakan aplikasi WHO Antro-plus dan untuk klasifikasi dibandingkan SK Antropometri 2010.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik sampel pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Sampel berdasarkan Karakteristik

Karakteristik Sampel	n	%
Umur		
12 tahun	12	26,6
13 tahun	10	22,2
14 tahun	13	28,8
15 tahun	7	15,5
16 tahun	2	4,4
Jumlah	45	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	30	66,6
Perempuan	15	33
Jumlah	45	100
Kepercayaan		
Advent	17	37,7
Non-Advent	28	62,2
Jumlah	45	100

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 45 siswa di SMP Advent Lubuk Pakam. Rata-rata umur sampel adalah 12-16 tahun. Usia 14 tahun memiliki persentase sebanyak 28,8%, sedangkan yang paling sedikit adalah 16 tahun sebanyak 4,4%.

Hasil Pengukuran Pola Makan

Pola makan merupakan kesesuaian jumlah, jenis makanan dan frekuensi yang dikonsumsi setiap hari atau setiap kali makan oleh responden yang terdiri dari jenis makanan pokok, lauk pauk (lauk hewani dan nabati serta sayur dan buah (Khairiyah, 2016).

Tabel 2. Distribusi Sampel berdasarkan Kategori Pola Makan

Kategori Pola Makan	Remaja Advent		Remaja Non-Advent		Total	
	n	%	n	%	n	%
Baik	9	20	11	24,4	20	44,4
Tidak Baik	8	17,7	17	37,7	25	55,5
Total	17	37,7	28	62,2	45	100

Pola makan baik di SMP Advent secara keseluruhan adalah 44,4% dan pola makan tidak baik adalah 55,5%. Sehingga perlu edukasi lebih tentang pola makan yang baik kepada remaja di SMP Advent Lubuk Pakam. Dengan adanya edukasi yang mendalam bagaimana menciptakan pola makan yang baik, maka diharapkan remaja dan orangtua dapat saling mempraktekannya di rumah dan di kegiatan sehari-hari, sehingga dapat terwujud pola makan yang baik dan status gizi yang optimal.

Jumlah Konsumsi

Tabel 3. Distribusi Pola Makan Sampel berdasarkan Kategori Jumlah Konsumsi

Kategori Jumlah Konsumsi	Remaja Advent		Remaja Non-Advent		Total	
	n	%	n	%	n	%
Baik	8	17,7	12	26,6	20	44,4
Sedang	2	4,4	6	13,3	8	17,7
Kurang	2	4,4	2	4,4	4	8,8
Defisit	5	11,1	8	17,7	13	28,8
Total	17	37,7	28	62,2	45	100

Jumlah konsumsi baik pada remaja Advent adalah 17,7% sedangkan pada remaja Non-advent lebih besar yakni 26,6%. Namun, secara keseluruhan jumlah konsumsi baik pada remaja di SMP Advent Lubuk Pakam adalah 44,4%. Jumlah konsumsi yang tidak baik pada remaja di SMP Advent Lubuk Pakam diakibatkan karena tidak seimbangnya antara konsumsi sumber KH, Protein, sayur dan buah sehari-harinya. Dapat dilihat dari perhitungan AKGI yang kemudian dibandingkan dengan energy dari AKG 2013 yang merupakan kecukupan energy seseorang dilihat dari umur dan berat badan masih didapat jumlah konsumsi yang deficit sebanyak

28,8%, sementara dalam masa pertumbuhan ini dibutuhkan asupan gizi yang cukup dengan adanya keseimbangan antara konsumsi makanan dengan kalori yang dibutuhkan tubuh. Hal ini didukung dengan perilaku makan

remaja yang baik, kualitas pangan yang baik dan tidak adanya penyakit infeksi sehingga dapat mencegah timbulnya masalah status gizi pada remaja (Khusniati, 2015).

Jenis Konsumsi

Tabel 4. Distribusi Pola Makan Sampel berdasarkan Kategori Jenis Konsumsi

Kategori Jenis Konsumsi	Remaja Advent		Remaja Non-Advent		Total	
	n	%	n	%	n	%
Baik	14	31,1	18	40	32	71,1
Tidak Baik	3	6,6	10	22,2	13	28,8
Total	17	37,7	28	62,2	45	100

Jenis konsumsi baik pada remaja Advent adalah 31,1% lebih besar jika dibandingkan dengan remaja Non-advent yakni 6,6%. Namun, secara keseluruhan jenis konsumsi baik pada remaja di SMP Advent Lubuk Pakam adalah 71,1%.

Frekuensi Makan

Frekuensi makan akan menggambarkan seberapa sering responden mengonsumsi suatu bahan pangan tertentu dalam periode waktu hari, minggu, bulan, dan makanan yang tidak pernah dikonsumsi.

Tabel 5. Distribusi Pola Makan Sampel berdasarkan Kategori Frekuensi Makan

Kategori Frekuensi Makan	Remaja Advent		Remaja Non-Advent		Total	%
	N	%	n	%		
Baik	10	22,2	22	48,8	32	71,1
Tdk Baik	7	15,5	6	13,3	13	28,8
Total	17	37,7	28	62,2	45	100

Frekuensi makan yang baik pada remaja Advent adalah 22,2% lebih besar jika dibandingkan dengan remaja Non-advent yakni 15,5%. Namun, secara keseluruhan frekuensi makan baik pada remaja di SMP Advent Lubuk Pakam adalah 71,1%. Studi Lintas Nasional oleh WHO yang melakukan survey di 43 negara pada tahun 2010 terhadap remaja mendapatkan bahwa anak laki-laki cenderung tidak sarapan pagi jika dibandingkan dengan anak perempuan seumurannya.

Setelah didapat Z-Skor melalui program WHO Antroplus

Status gizi sampel pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 6 di bawah ini :

Tabel 6. Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	n	%
Sangat Kurus	1	2,2
Kurus	3	6,6
Kurus Normal	31	68,8
Gemuk	7	15,5
Obesitas	3	6,6
Jumlah	45	100

Hasil Pengukuran Status Gizi

Status Gizi merupakan gambaran ekspresi dari keadaan keseimbangan zat gizi sebagai akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi (Supariasa, 2016 dan Alamtsier, 2009). Indikator dalam penentuan status gizi remaja umur 5-18 tahun menggunakan Indeks Massa Tubuh berdasarkan umur.

Status gizi sampel penelitian paling banyak dalam kategori normal sebesar 68,8%. Hasil penelitian ini menunjukkan status gizi sangat kurus mencapai 2,2% dan obesitas mencapai 6,6%. Sedangkan status gizi kurus adalah 6,6%. Hasil ini termasuk kategori rendah jika dibandingkan dengan hasil Pemantauan

Status Gizi tahun 2017 dengan indeks IMT/U berdasarkan persentase sangat kurus dan kurus di Indonesia pada remaja umur 13-15 tahun yang berturut-turut sebesar 2,6% dan 6,7%. Namun termasuk kategori tinggi jika dibandingkan dengan di Sumatera Utara, persentase sangat kurus dan kurus pada remaja umur 13-15 tahun sebesar 2,2% dan 4,4%.

Pada Tabel 7 dapat terlihat bahwa status gizi normal memiliki pola makan yang baik sebesar 33,3% sedangkan sisanya adalah pola makan yang tidak

baik yaitu 35,5%. Status gizi sangat kurus ternyata memiliki pola makan baik yakni sebesar 2,2% sedangkan status gizi kurus yang memiliki pola makan baik sebesar 4,4% dan pola makan tidak baik sebesar 2,2%. Dan status gizi gemuk yang memiliki pola makan baik adalah sebesar 2,2% dan pola makan tidak baik sebesar 13,3%. Dan status gizi obesitas yang memiliki pola makan baik adalah 2,2% dan pola makan tidak baik adalah 4,4%.

Tabel 7. Gambaran Status Gizi dan Pola Makan Sampel

Status Gizi	Pola Makan Baik		Pola Makan Tidak Baik		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sangat Kurus	1	2,2	0	0	1	2,2
Kurus	2	4,4	1	2,2	4	6,6
Normal	15	33,3	16	35,5	31	68,8
Gemuk	1	2,2	6	13,3	7	15,5
Obesitas	1	2,2	2	4,4	3	6,6
Total	20	44,4	25	55,5	45	100

Terpenuhinya kebutuhan zat gizi sangat diperlukan dalam mencapai tingkat kesehatan yang optimal. Asupan zat-zat gizi yang seimbang dengan kebutuhan remaja akan membantu remaja mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Ketidakseimbangan asupan kebutuhan zat gizi dapat menimbulkan masalah gizi baik itu masalah gizi lebih maupun masalah gizi kurang (Sulistyoningsih, 2012).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Pola makan baik pada remaja di SMP Advent Lubuk Pakam adalah 44,4% dan pola makan tidak baik adalah 55,5%.
2. Jumlah konsumsi makan yang baik pada remaja di SMP Advent Lubuk Pakam adalah 44,4%.
3. Jenis konsumsi baik pada remaja di SMP Advent Lubuk Pakam adalah 71,1%.
4. Frekuensi makan baik pada remaja di SMP Advent Lubuk Pakam adalah 71,1%.
5. Status gizi normal pada remaja dengan pola makan baik di SMP Advent Lubuk Pakam adalah 33,3%. Dan status gizi sangat kurus dan

kurus dengan pola makan baik berturut-turut adalah 2,2% dan 4,4%. Sedangkan status gizi gemuk dan obesitas dengan pola makan baik masing-masing didapat 2,2%.

Saran

1. Sebaiknya perlu diberi edukasi lebih tentang pola makan yang baik kepada remaja di SMP Advent Lubuk Pakam.
2. Diharapkan edukasi yang telah diberikan dapat dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari agar dicapai pola makan yang baik dan status gizi yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah. (2016). Pengetahuan, sikap, dan tindakan konsumsi makanan berserat pada siswa SMK Negeri 6 Yogyakarta.
- Alakaam, A. A., Castellanos, D. C., Bodzjo, J., & Harrison, L. (2015). The Factors That Influence Dietary Habits Among International Students in the United States. *Journal of the American Dietetic Association*, 5(2), 104–120. <https://doi.org/10.5539/hes.v1n1p2>

- Almatsier, Sunita, dkk. 2011. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Pt. Gramedia Pustaka Utama Jakarta.
- Almatsier, Sunita. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Pt. Gramedia Pustaka Utama Jakarta.
- Arista, A. D., Widajanti, I. L., Si, M., & Aruben, D. R. (2017). No Title, 5, 585–591.
- Balitbangkes, & Siswanto. (2014). Buku Studi Diet Total: Survei Konsumsi Makanan Individu. <https://doi.org/10.1063/1.3059570>
- Buku-sk-antropometri-2010[1].pdf. (n.d.).
- Hamzar, Achdazani. 2012. Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Siswa Sekolah Smp Bosowa Bina Insani Bogor. Jurnal Gizi Dan Pangan, Juli 2014, 9(2): 97-102
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017, 140. Retrieved from <http://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20170203/0319612/inilah-hasil-pemantauan-status-gizi-psg-2016/>
- Khairiyah, Evi Luthfiah. (2016). Pola Makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN
- Khusniyati, E., Sari, A. K., & Ro, I. (2015). Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Santri Pondok Pesantren Roudlatul Hidayah Desa Pakis Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto.
- Kristianti, N., & Sarbini, D. (2009). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 4 Surakarta. Jurnal Kesehatan, 2, 39–48. <https://doi.org/10.1134/S1062359010070083>
- Kusumaryani, M. (2017). Brief notes : Prioritaskan kesehatan reproduksi remaja untuk menikmati bonus demografi. Lembaga Demografi FEB UI, 1–6. Retrieved from <http://ldfebui.org/wp-content/uploads/2017/08/BN-06-2017.pdf>
- Manampiring, K. J. M. T., E., A., & J.Kepele, B. (2014). Prevalensi Obesitas Pada Remaja. Jurnal E-Biomedik (EBM), 2(2), 481–484.
- Masthalina, H., Laraeni, Y., & Dahlia, Y. P. (2015). Jurnal Kesehatan Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor dan Enhancer FE) terhadap Status Anemia Remaja Putri Masyarakat. Kemas, 11(1), 80–86. <https://doi.org/ISSN 1858-1196>
- Nila Oktamia, D. (2014). 1 , 2 , 3. Penerapan Model Pembelajaran Group Investigation, 1–10.
- Niswah, I., Damanik, M. R. M., & Ekawidyan, K. R. (2014). Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, dan Kualitas Hidup Remaja SMP Bosowa Bina Insani Bogor. Jurnal Gizi Dan Pangan, 9(10), 97–102.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2011. Kesehatan Masyarakat: Ilmu dan Seni. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurwulan, Endah, Dkk. 2017. Hubungan Asupan Zat Gizi, Pola Makan, Dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Santri Di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Sukabumi. Argipa Vol. 2 No. 2 : 65-74.
- Nuzrina, R. (2016). Analisis Perbedaan Pola Konsumsi Makanan Dan Asupan Pulau Sumatera Dan Jawa (Analisis Data Riskesdas 2010).
- Penuntun Diet Anak. 2014. Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

- Putri, R. D., Simanjuntak, B. Y., & Kusdalinah. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Makan dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, VIII(3), 400–405. <https://doi.org/10.1108/0951355131293408>
- RI, D. K. (2013). Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2013. Litbangkes, 2013, 2–4. <https://doi.org/10.1007/BF03077564>
- Riset, B., Dasar, K., Total, S. D., Penelitian, B., Kesehatan, P., Kesehatan, K., & Tahun, R. I. (2015). Gambaran Konsumsi Pangan , Permasalahan Gizi dan Penyakit Tidak Menular di Nusa Tenggara Timur (NTT), 1–64.
- Risiko, F., & Endometriosis, K. (2014). Unnes Journal of Public Health Info Artikel, 3(3), 1–10.
- Ristrini, Andarwati, A., Hanafi, F., Wirawan, S., Mardiansyah, Fihirrudin, M., ... Arif, M. (2013). Penyajian Pokok-Pokok Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013 Provinsi Nusa Tenggara Barat, 1–285. Retrieved from www.litbwg.depkes.go.id
- Rochmawati, Marlenywati, E. W. (2013). Gizi Kurus (Wasting) Pada Balita. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 2(2), 336–342.
- Sembiring, A. C., Briawan, D., & Baliwati, Y. F. (2015). Metode Skor Konsumsi Pangan Untuk Menilai Ketahanan Pangan Rumah Tangga. *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 38(1). <https://doi.org/10.22435/pgm.v38i1.4419.31-40>
- Setyawati, Ririn Indah. 2006. Hubungan Antara Pola Konsumsi Makanan dan Tingkat Konsumsi Gizi Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah di Panti Asuhan. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya.
- Sirajuddin, dkk. 2014. *Suvei Konsumsi Pangan*. Jakarta : EGC.
- Supariasa, dkk. 2016. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Widianti, N. U. R. (2012). Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMA Theresiana Semarang. *Journal of Nutrition College*, 1(1), 398–404.